

Lactancia Materna: Preguntas y Respuestas

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO AMAMANTAR?

Nacimiento -3 meses	8-12 alimentaciones diarias
4-6 meses	7-9 alimentaciones diarias
6-8 meses	Al menos 6 alimentaciones
8-10 meses	4 alimentaciones diarias
10-12 meses	2-4 alimentaciones diarias

SEÑALES DE HAMBRE:

- Pone las manos o puños en la boca
- Movimientos de succión con la boca
- Mueve la cabeza en búsqueda del pecho
- Movimientos oculares bajo los párpados
- Movimientos inquietos del cuerpo mientras duerme
- El llanto puede ser un signo tardío de hambre. Puede ser difícil prender al pecho cuando él/ella se siente mal. Iniciar la lactancia materna tan pronto como usted vea las señales de hambre.

¿POR CUÁNTO TIEMPO DEBEN COMER?

- No hay un tiempo fijo.
- Puede ser de 15-20 minutos por pecho o más.
- Su bebé le hará saber cuando él o ella a terminado.
- Si usted está preocupado de que su bebé no está recibiendo suficiente, hable con su médico o con una consejera de lactancia de WIC.

¿DUELE LA LACTANCIA?

Sus pechos pueden ser tiernos al principio hasta que usted y su bebé se sientan cómodos con la lactancia materna y son capaces de encontrar una posición que funcione para usted. Si la lactancia es dolorosa, el bebé puede estar chupando el pezón. Esto puede causar daño a los tejidos a través del tiempo que resulta en los pezones agrietados o sangrantes. Si la lactancia es dolorosa, pruebe estos pasos:

- **Re-prender al pecho:** Ponga su dedo dentro de la boca del bebé para interrumpir la succión. Luego prender el bebé al pecho de nuevo.
- **Mire su pezón:** Su pezón no debe verse plano o comprimido cuando sale de la boca de su bebé. Debe ser la misma forma que era antes de la lactancia materna o un poco más largo.
- **Mire la transferencia de leche:** Si su bebé está prendido al pecho correctamente, él o ella va a chupar varias veces y luego tragar. Si no hay transferencia de leche, su bebé va a chupar sin tragar.
- **Llame a su consejera de lactancia:** Sus consejeras de lactancia han sido entrenadas para ayudarle con la lactancia materna. Llame o mande un texto a su consejera de lactancia cuando usted tiene preocupaciones o preguntas.



¿MI BEBÉ ESTA RECIBIENDO LO SUFICIENTE?

Las señales de que su bebé está recibiendo suficiente leche:

- El aumento de peso es la mejor manera de saber si su bebé está recibiendo suficiente para comer. Llame a su médico o su consejera de lactancia de WIC si usted está preocupada de que su bebé no está comiendo lo suficiente.
- Su bebé está teniendo suficientes pañales sucios y mojados.
- Él /ella parece satisfecho y contento después de las comidas.
- Si su bebé se está quedando dormido en el pecho durante la mayoría de las alimentaciones, coloque a su bebé piel con piel, y hablar con él con voz suave. Cuando empieza a mover o abrir los ojos, trasladarlo al pecho para alimentarse. Puede tardar 10-15 minutos para despertar a un bebé soñoliento.

SIGNOS DE PLENITUD:

- Detiene la succión
- Suelta el pezón
- Voltea la cabeza
- El cuerpo del bebé esta suave y relajado
- Las manos están relajadas



Pezones artificiales, incluyendo chupones, pueden causar confusión del pezón por lo que es más difícil conseguir un buen prendimiento al pecho. ¡Trate de esperar un mes antes de introducirlos!

¿QUÉ PASA SI NO PRODUSCO SUFICIENTE LECHE?

- Amamantar con mayor frecuencia para aumentar la producción de leche.
- Llame a su consejera de lactancia para mas ayuda.
- Trate de evitar fórmula. A menudo disminuye la producción de leche. Coloque la cuna o moisés del bebé en su habitación para que sea fácil de amamantar por la noche.
- Pompear. Pregunte a su clínica local de WIC por una pompa, y usar la pompa cada vez que su bebé no quiera prenderse al pecho.
- Despierte a su bebé si él /ella duerme más de 4 horas en las primeras semanas después del nacimiento. Trate de colocar a su bebé piel con piel.
- Coma una variedad de alimentos. No hay un solo alimento o bebida que aumente su producción de leche materna, pero ¡comer con regularidad le ayudará a sentirse bien por lo que puede mejorar el cuidado de su bebé!

Etapas de crecimiento:

Su bebé puede querer amamantar más tiempo o con mayor frecuencia cuando él/ella está pasando por una etapa de crecimiento. Mirar las señales de hambre y alimentar a su bebé cuando él /ella muestra signos de hambre. Etapas de crecimiento típicos ocurren a los 2,3 y 6 semanas, así como a los 3 meses.

¿MI BEBÉ NECESITA ALGO MAS QUE NO SEA LA LECHE MATERNA ?

- Todos los recién nacidos y los niños necesitan por lo menos 400 unidades internacionales (UI) de vitamina D al día. Esto incluye los bebés alimentados con leche materna. Hable con su médico acerca de los suplementos de vitamina D.
- La leche materna contiene todas las calorías que su bebé necesita. Fórmula puede hacer que su bebé no deseé tanto la leche materna. También puede disminuir la producción de leche. Hable con su médico si no está segura si su bebé está comiendo lo suficiente.
- Los bebés amamantados no necesitan agua o alimentos para bebé hasta los 6 meses de edad. Lactancia materna exclusivamente durante los primeros 6 meses ayudará a dar a su bebé a obtener los nutrientes que él /ella necesita.